



# 向日葵互協會 Sunflower Network

2026年9月至11月

## 通訊

### 給予，也照亮自己

Pauline

2026年6月13日，我擔任向日葵互協會舉辦的生日會司儀，感謝各位給予我這個機會。在這次活動中，看到同路人投入地參與遊戲，臉上露出笑容、眼神專注，我深深感受她們享受當下的喜悅。能為她們帶來這一點快樂，讓我非常開心，也讓我更確信義工服務的意義。

活動過程中，我和其他姊妹交談，彼此分享了關於治療和生活調適的寶貴資訊，對我自己的抗癌之路也有直接幫助。在同路人當中，大家不需要太多解釋，就能理解彼此的處境與心情。一句「我明白」，一個眼神，勝過千言萬語。互相鼓勵、見證彼此的堅強，讓我確信：面對癌症，我並不孤單。

這是我第一次擔任司儀，接觸從未嘗試過的領域。感謝拍檔Tammy耐心的帶領，從準備台詞、帶動氣氛到臨場應變，每一步都是學習，讓我順利完成任務。

雖然我仍在電療期間，但這次經驗為我的生活帶來了新鮮感與成就感，也證明了自己仍然能夠嘗試新事物、拓展可能性。

如果時間能夠配合，我非常希望能參與更多義工服務。無論是再次擔任司儀，或以其他形式協助活動，我都願意盡一份力，回饋這份在同路人中獲得的溫暖與力量。

這次生日會不只是一場活動，更是一次與自己、與同路人深度連結的過程。我學會了：即使在治療中，仍然可以給予；即使正在經歷不容易的日子，仍然可以為別人帶來笑容。而這些笑容，最終也會回過頭來，照亮自己。



# 2026義工大聚會暨義工年度分享會

7月4日共有22名義工出席了一年一度的義工大聚會暨義工年度分享會，透過社工帶領的活動，義工們互相分享經驗，及交流服務心得，活動中義工可以增加自我了解，找回義務工作的初衷及對組織的歸屬感。

今天參加義工分享會，可以與義工們分享做義工的心路歷程，例如協助、調配、義工工作上遇到的問題及時間分配等。感謝社工的幫忙，讓我們增進更多知識。

Anita

今日好開心，大家分享義工心得，團結同歡樂，有喜樂。

復蓮

很開心今天的活動令我們能開懷分享，大家熱情關懷，互相溝通，共獻發展義工服務新方向。

鄭綺虹

今天有很多人參加聚會，學到很多東西，知道向前做義工的道路，甘苦與共。今日過得真開心，既充實，又有意義。新生又開始，要發揮助人自助的精神，過好每一天。

慧珊

社工帶領的活動既輕鬆又好玩，讓大家在歡笑中凝聚了共識，真的為接下來的義工服務注入了滿滿的正能量！

惠娥

透過活動，深入了解組織內的分工，義工各司其職，互相配合，支持主席及委員，發揮團結精神。義工們要互相溝通，根基鞏固，才能擴大組織發展。

Rita



## 重新認識咖啡

玉燕

2026年7月4日「黃雨」，我參加了「細味咖啡工作坊」。導師李先生請我們慢慢飲咖啡，好似飲紅酒一樣咀嚼咖啡的果酸同回甘，味道會隨著溫度下降而層層綻放。雖然我對不加奶不加糖的齋啡不感興趣，但現在會專心對待每一杯咖啡，不再祇把它當作提神工具。我重新認識自己的感官，不用太心急。放慢速度俾一杯咖啡的時間，好好陪伴自己。





# 抗癌大步走



6月28日為香港癌症基金會一年一度的「抗癌大步走」，「向日葵」有多名姊妹及家屬亦有參與，以下是部份出席者步行後的心聲：

步行當天，陰霾密佈，但感恩，直至步行完畢才下雨。

慕賢

今天有很多不同機構參與，我們也很開心，上天亦很眷顧我們，九龍新界上午都有大雨，但香港島是天朗氣清，偶爾亦有太陽，直到我們順利完成抗癌大步走之後，城巴接載我們到中環時，才開始下大雨，總算無阻我們的活動，無阻我們為善最樂的心情。

東東

圓滿完成「抗癌大步走」慈善步行！一步一腳印，用行動傳遞愛心與支持。

惠娥

天氣晴朗無雨，大家在起點熱血沸騰，衝線時歡欣雀躍，非常熱鬧。

Yuki

6月28日 陰天，我參加抗癌大步走。

早上七點十五分大家於集合地點，乘搭大會安排的專車到國際學校。我們拍了幾張相片留為紀念，過了片刻，大會邀請大家一齊做熱身操，就準備出發往大潭郊野公園。

當天出發時，天氣很不穩定。好彩！步行期間，一切順利，還可以欣賞到流水淙淙的小谷瀑，水塘的錦鯉游來游去，享得其樂。步行完畢，啦啦隊熱烈歡迎我們回來。我們吃著大會安排的午餐，有講有笑，希望籌得的善款能夠幫助更多的同路人。片刻，天很黑，我們趕快上車離開，隨後，滂沱大雨！

多謝大會的工作人員，辛苦地為我們安排一切。

祝大家身體健康！

開心



## 啟德新醫院熱線「3506 5188」正式啟動

啟德新醫院將於2026年稍後時間分階段投入服務，屆時伊利沙伯醫院的服務將會逐步遷移至新醫院。

為方便市民了解新醫院的服務安排，「啟德新醫院熱線」3506 5188已經正式投入服務！明白到醫院是全天候服務，所以熱線服務時間會由星期一至星期日，電話會由專責團隊真人接聽，直接解答大家有關新醫院的基本資料及服務安排。

### 啟德新醫院熱線服務時間：

星期一至五（早上10:00 至 晚上7:00）

星期六、日及公眾假期（早上10:00 至 下午2:00）

另外，新醫院亦已成立專責團隊跟進病人的預約安排，如果病人需要轉到新醫院覆診，團隊會利用熱線的電話號碼3506 5188致電病人通知有關更改，電話通知之後還有一系列跟進：

- 會將新的預約便條（覆診紙），寄到病人登記的郵寄地址
- 新覆診紙會列明新的診症時間、日期及地點
- 會透過手機短訊SMS以及醫管局手機應用程式「HA Go」發送提示
- 病人如需改期，請致電預約便條上的部門電話，醫護人員會視乎病人的臨床需要作出適當的安排

**溫馨提示：**院方會核對病人資料，但絕對不會要求繳交任何費用，如有疑問請致電熱線3506 5188查詢。

## 謹此通知

伊利沙伯醫院病人資源中心與癌症病人資源中心將於2026年8月1日正式合併為「伊利沙伯醫院病人資源中心」。此次整合旨在提升服務效率，並讓服務使用者在遷往啟德醫院前獲取更便捷的資源及服務。

### \*\*重要資訊\*\*

合併中心名稱：病人資源中心  
地址：伊利沙伯醫院R座601室  
服務時間：上午9:15至下午5:30  
服務範圍：到訪諮詢、病友賦能服務、義工服務、行動輔助器材借用服務等

8月1日起，位於日間醫療中心的辦公地址不對外開放（義工服務除外），敬請留意。



九龍灣承昌道2-3號

# 啟德醫院 交通指南



最新資訊：2026年7月

## 港鐵轉乘

✱ 啟德

城巴22S 啟德站C出口  
啟德公共運輸交匯處  
Citybus 城巴  
車程約15分鐘

✱ 觀塘

九巴5R、15A 觀塘站A2出口  
apm創紀之城5期  
KMB  
車程約15分鐘

✱ 九龍灣

專線小巴86 九龍灣站A出口  
德福廣場公共運輸交匯處  
車程約10分鐘

✱ 黃大仙

專線小巴88A 黃大仙站D2出口  
黃大仙巴士總站  
車程約25分鐘

✱ 油塘

專線小巴90A 油塘站B2出口  
油塘油麗邨  
車程約15分鐘

啟德醫院

➤ 港鐵屯馬綫、觀塘綫及將軍澳綫的部分港鐵站，有巴士或專線小巴前往啟德醫院，詳情可參考相關交通營辦商網站。

➤ 冠忠無障礙復康巴士穿梭服務「香港兒童醫院線」將會增設啟德醫院站，詳情請致電：2979 8777。

★ 城巴22S、九巴15A將配合啟德醫院啟用適時投入或延長路線服務。



## 直達啟德醫院交通路線

九巴路線

- 5R 觀塘apm – 啟德郵輪碼頭
- X6C 美孚 – 香港兒童醫院
- 15A 平田 – 慈雲山(北)

城巴路線

- 22S 啟德公共運輸交匯處 – 啟德郵輪碼頭(循環線)
- 20A 高鐵西九龍站 – 啟德郵輪碼頭
- 22M 土瓜灣 – 啟德郵輪碼頭
- 20X 尖沙咀 – 啟德郵輪碼頭
- 86 德福花園 – 啟德郵輪碼頭
- 88A 黃大仙巴士總站 – 香港兒童醫院
- 90A 油塘油麗邨 – 香港兒童醫院
- 90B 秀茂坪 – 香港兒童醫院
- 68 彩雲邨 – 九龍灣
- 22A 觀塘樂華邨 – 觀塘碼頭

專線小巴路線

“啟德醫院附近將會增設巴士及專線小巴站。”

★ 九巴15A、城巴20X及22S會配合新醫院啟用適時延長路線或投入服務。

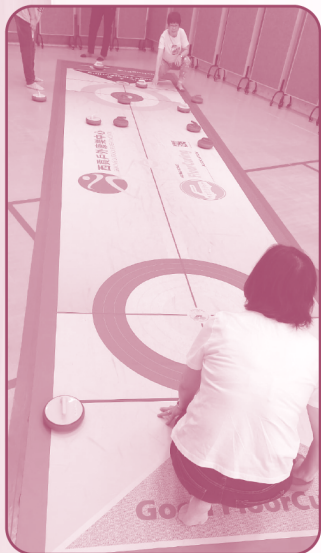


為加強各乳癌自助組織之間的聯繫、分享經驗及強化跨組織支援網絡，香港癌症基金會癌症支援之友團隊於6月20日（星期六）舉辦「乳愛相伴」

香港乳癌聯席日營活動。看看以下「向日葵」姊妹出席後的感想：

**惠娥：**參加乳癌聯席日營，有效提升了團隊默契，更凝聚了我們攜手同行的力量。

**芳芳：**今次參與「乳聯日營」讓乳癌聯席組織可以共享一天日營，增添大家互相認識，真是好得無比！李先生與張姑娘帶領活動，使各組織大家彼此合作，互相連結，增進友會感情。希望明年或是隔年一次都能夠一齊見面，互相溝通。



**甘玉冰：**週末同一班姊妹去西貢戶外康樂中心日營鬆一鬆，齊齊運動好健康，又食又玩笑不停，開開心心又一天。

**美娟：**當天早上的地壺及小手工活動很好玩。中午的膳食也不錯。社工帶領的活動有啟發性，好享受。

**Yuki：**大家可以交流，遊戲中又能發揮互助精神，互相信任同合作，是一個非常好嘅活動。

**淑娟：**難得有機會與其他乳癌聯席的代表見面。早上大家按各自喜好參加營地的活動，下午由社工安排的團隊活動很有意思，可增強彼此支援、交流及團隊精神，大家玩得很投入。

## 夏日湯水篇

在炎熱的夏天，喝一些清涼的湯水不但可以解暑，還能補充水分和營養，推薦適合夏天飲用的湯水：

### 冬瓜湯

材料：冬瓜、瘦肉、蝦仁、瑤柱粒、冬菇粒、薑片。

做法：將冬瓜去皮切大粒狀，然後將冬瓜、瑤柱粒、冬菇粒和薑片先放入鍋中煲約30分鐘，再把瘦肉和蝦仁一同放入鍋中，煲煮一會，最後加鹽調味。

這湯水不但清爽，還能幫助你在夏天保持水份和健康。



| 日期                  | 活動名稱               | 對象                                             | 時間                | 活動地點                 | 報名／查詢                                 | 費用       |
|---------------------|--------------------|------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------------------|----------|
| 逢星期二<br>(公眾假期除外)    | 「一串心思串串情」<br>義工穿珠班 | 向日葵互協會會員<br>(名額有限, 額滿即止)                       | 下午<br>2:00-4:00   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 向當值職員/義工<br>查詢: 3656 0838             | 免費       |
| 逢星期二<br>(公眾假期除外)    | 「一絲心思絲絲意」<br>毛冷手工班 | 向日葵互協會會員<br>(名額有限, 額滿即止)                       | 下午<br>2:00-4:00   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 向當值職員/義工<br>查詢: 3656 0838             | 免費       |
| 6/9/2026<br>(星期日)   | 會員迎新會              | 新加入向日葵<br>互協會之會員                               | 下午<br>1:00-2:00   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 現已開始接受報名<br>向當值職員/義工<br>查詢: 3656 0838 | 免費       |
| 6/9/2026<br>(星期日)   | 齊來共賀<br>生日會        | 7月-9月份生日之<br>會員及其家屬<br>(歡迎非在該段期間<br>生日之會員參加)   | 下午<br>2:15-3:45   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 現已開始接受報名<br>向當值職員/義工<br>查詢: 3656 0838 | HK \$ 20 |
| 17/10/2026<br>(星期六) | 「創意壓花」<br>工作坊      | 向日葵互協會會員<br>(名額有限, 額滿即止)                       | 下午<br>2:30-4:30   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 請留意稍後<br>寄出之宣傳單張                      | 免費       |
| 7/11/2026<br>(星期六)  | 秋季大旅行              | 向日葵互協會會員<br>及其家屬                               | 上午8:30-<br>下午5:00 | 請留意稍後寄出<br>之宣傳單張     | 請留意稍後<br>寄出之宣傳單張                      | 待定       |
| 12/12/2026<br>(星期六) | 會員迎新會              | 新加入向日葵<br>互協會之會員                               | 下午<br>2:00-3:00   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 請留意稍後<br>寄出之宣傳單張                      | 免費       |
| 12/12/2026<br>(星期六) | 齊來共賀<br>生日會        | 10月-12月份生日之<br>會員及其家屬<br>(歡迎非在該段期間<br>生日之會員參加) | 下午<br>3:15-4:45   | 香港癌症基金會<br>服務中心(黃大仙) | 請留意稍後<br>寄出之宣傳單張                      | HK \$ 20 |

- 備註：**
1. 以上各項活動地點及收費詳情，均以稍後寄上的單張作實，敬請密切留意報名日期及踴躍參加。
  2. 已報名參加活動人士，如未能出席，所有已繳付費用及贈送的禮品，均不會發還及補發。
  3. 在各項活動中，大會所拍攝的照片，祇用作內部記錄及會訊刊登用途。各位會員如欲在活動時間拍照留念，敬請自備相機。

## 活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排

| 天氣警告 | 警告訊號    | 室內活動 | 戶外活動 | 義工當值及服務 |
|------|---------|------|------|---------|
| 暴 雨  | 黃色      | ✓    | ✓    | ✓       |
|      | 紅色／黑色   | ✗    | ✗    | ✗       |
| 颱風訊號 | 1號風球    | ✓    | ✓    | ✓       |
|      | 3號風球    | ✓    | ✗    | ✓       |
|      | 8號風球或以上 | ✗    | ✗    | ✗       |

## 當值時間表

當值時間：星期一至星期四（上午10:00至下午1:00 下午2:00至5:00）  
星期六（上午10:00至下午1:00）  
以上當值時間，公眾假期除外  
地 點：九龍黃大仙下邨（二區）龍昌樓地下C翼2-8號  
香港癌症基金會服務中心（黃大仙）  
電 話：3656 0838 傳 真：3656 0920

## 溫情專線

由於香港癌症基金會服務中心（黃大仙）的開放時間為星期一至六上午9:00至下午6:00，本會義工將於日間不定時致電接受服務人士。

## 銀行帳戶

帳戶名稱（中文）：向日葵互協會  
（英文）：SUNFLOWER NETWORK  
帳戶銀行：恒生銀行（銀行編號024）  
帳戶號碼：264-089301-001

## 鳴謝

捐助名單（2026年4月至6月）：

香港癌症基金會  
林秀珍女士

伊利沙伯醫院病人資源中心  
楊文佩女士

社會福利署

以上排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。

## 編委名單

楊碧華 陳楚環  
黃麗賢（QEH 社工）

王秋琮 伍慧賢  
李沛泉（HKCF 社工）

劉淑娟 高詠詩

## 會員更改通訊資料表格

日期：\_\_\_\_\_

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 會員姓名：(中文)                                                                       | 會員姓名：(英文) |
| 會員號碼：                                                                           |           |
| 更改資料： <input type="checkbox"/> 地址 <input type="checkbox"/> 電話號碼 (手提／住宅)         |           |
| 新通訊地址：(室) (樓) (座) (大廈名稱)                                                        |           |
| (屋苑名稱) (街號) (街道名稱)                                                              |           |
| (地區) <input type="radio"/> 香港 <input type="radio"/> 九龍 <input type="radio"/> 新界 |           |
| 新電話號碼：(手提) (住宅)                                                                 |           |
| 生效日期： 年 月 日                                                                     | 會員簽名：     |
| 本會專用：                                                                           |           |
| 負責人：                                                                            | 資料更新日期：   |

請於填寫以上表格後，沿此虛線剪下寄回

『九龍黃大仙下邨（二區）龍昌樓地下C翼2-8號香港癌症基金會服務中心（黃大仙）轉交「向日葵互協會」收』

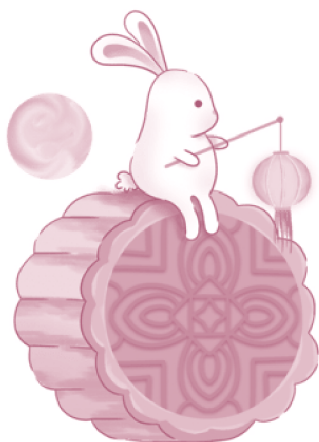


### 向日葵互協會

地 址：九龍黃大仙下邨（二區）龍昌樓地下C翼2-8號 香港癌症基金會服務中心（黃大仙）

電 話：3656 0838 傳 真：3656 0920

網 址：<http://www.sunflownetwork.org.hk>



#### 資助機構



#### 組織成員

